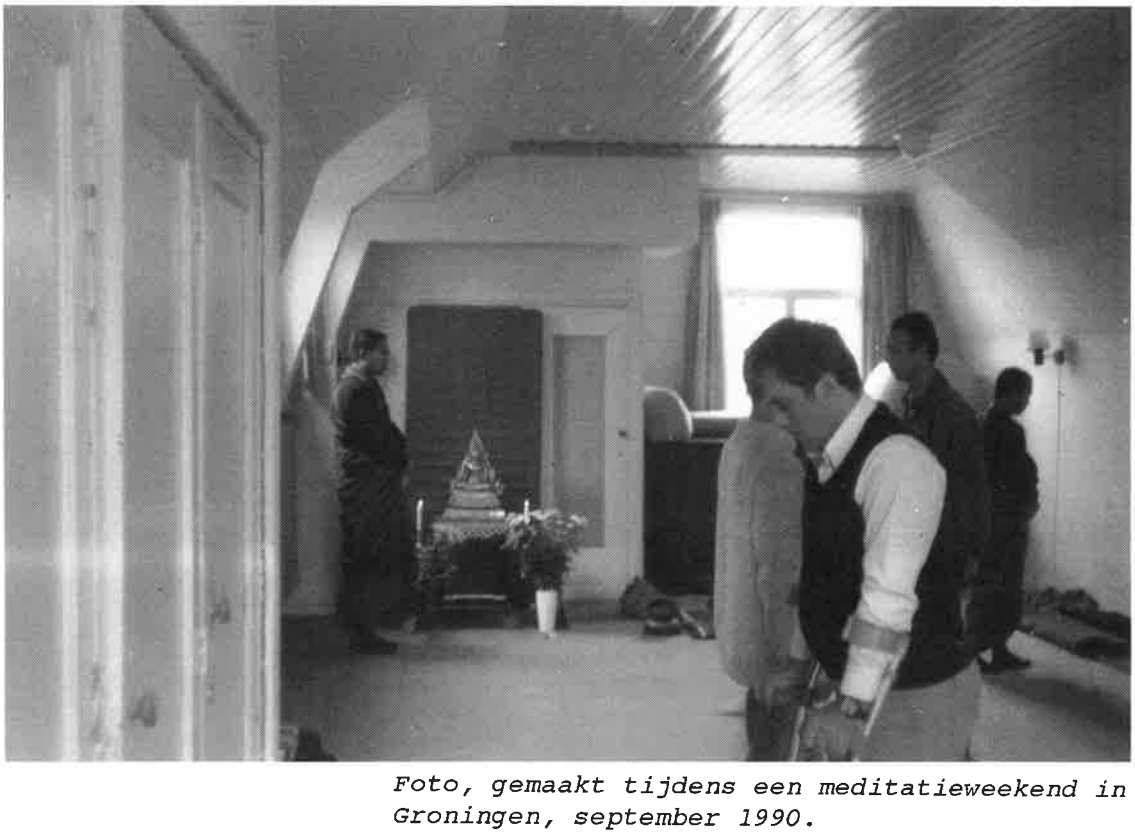
# INZICHTSBODE

# Vipassanā-Sāra



*JAARGANG 6*
*Nummer 2*
*December 1990*



*Foto, gemaakt tijdens een meditatieweekend in Groningen, september 1990.*

## *GOING TO A RETREAT*

*(based on a lecture, given by the Ven. P.K.K. Mettavihari during a Vipassana meditation retreat)*

A retreat is meant to be a time of intensive practice of vipassana meditation. The reason that we join a course of intensive practice is to investigate the meditation practice in order to obtain a certain result.

If you are talking about having a good result with meditation, one can obtain or gain this by practising, not by reading or by hearing a talk. What you read in the book or what you hear when you listen to the discourse is merely guidance, it is not really the path of practice itself. So if you want to have a good result when you have already had some guidance, you have to practise intensively, otherwise it is hard to realize a minimum result.

So the retreat which has to be organized in a certain place is considered to be a time of seclusion. All the meditators isolate themselves in their meditation room and cut off external contact, so that during this time they devote themselves to the practice only. There is no talking, no reading the newspaper, no listening to the radio or watching television:all this is not advisable when you do an intensive course. It is rather hard at the beginning. Why do we make it so hard? Because when you are in the retreat and just staying in your room without practising meditation intensively, that means if you take it easy, it is not going to be easy that way.

After some time you are going to have problems with yourself, with your room, with the rules of the retreat that you're not allowed to go out, to talk, to read and so forth.

If you cut off all these external activities, then you begin to look inward with your meditation technique. So all the technique that you learn from the meditation guidance is the way to turn yourself into your inner affairs: to look into it carefully, clearly. The more you look, the more you are going to recognize every moment of moving,sitting, standing and walking, every mental and physical activity.So you need time: moment to moment to moment to be able to continue your awareness and to increase mindfulness so that your practice is intensive that way. Some meditators like to take it easy. When you just sometimes pay attention and sometimes not you are going to have problems. You will get bored, you will get all kinds of disturbances and hinderances because of lack of inner awareness, because of lack of mindfulness. This way the result of your practice will be rather far away. You learn from the meditation teacher that you have to practise the *four foundations of mindfulness* namely body, feeling, thinking and conditioning. Your mind or your awareness should be always there and you should be able to shift from one of these four to another at the moment when the time requires that you should be aware and mentally note or name bodily or mental activities. When you see this process of mental and bodily activities you are in vipassana. If you are not aware of this you are out:there will be no vipassana.

So the word vipassana means that you practise meditation with an insight object. An object must be always there, so that you are able to recognize it,that you can establish your mindfulness on it,that you are able to see it clearly without mistake. Without missing and also without running after anything. Yet at the same time not hankering for anything. Because you are in the process of recognizing, the things are turning and changing all the time.

Frankly speaking you have no time to hanker for anything, to be with one thing a long time. You have no time for this, because the things are turning, changing all the time according to their nature.

Seeing this process within yourself we call vipassana meditation. It is rather simple, not so difficult to understand or to be with vipassana. Of course, because of your habit in daily life, you are mostly not on time with your mind. Sometimes you were too late, or most of the time you are too early or you jump over. Then you don't realize and recognize things the way they truly are.

### *VERSLAG KENNISMAKINGSBIJEENKOMST VAN DE B.U.N.*

Op 7 oktober was de tweede kennismakingsbijeenkomst van de Boeddhistische Unie van Nederland (BUN), een samenwerkingsverband van boeddhistische groeperingen in Nederland. Ze stelt zich o.m. ten doel de kontakten tussen de verschillende groeperingen te bevorderen. De bijeenkomst werd deze keer gehouden in het Maitreya Instituut te Emst, een Tibetaans boeddhistisch centrum, erg mooi en rustig gelegen in de Gelderse bossen.

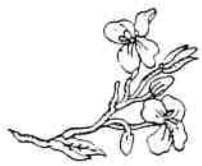
We werden hartelijk ontvangen. Er heerste een aangename sfeer, veel centra waren vertegenwoordigd en het was verheugend te zien dat er ook veel monniken uit de verschillende boeddhistische tradities aanwezig waren. Het programma bestond uit een welkomstwoord van Geshe Konchog Lhundup (de leraar van het instituut), een rondleiding, een gezamelijke maaltijd, twee muzikale uitingen in het Boeddhisme en tenslotte het meer formele gedeelte: de BUN vergadering. Hierin kwamen de volgende werkgroepen aan bod:

- de werkgroep geestelijke verzorging voor Boeddhisten op de Wereld Spelen voor Gehandicapten in Assen. Dit groeide uit tot een uniek projekt wat betreft de samenwerking tussen de werkgroepen van de verschillende religies en was mogelijk de eerste keer in Nederland dat het Boeddhisme zich op een dergelijke wijze in interreligieus verband manifesteerde.
- de kommissie Boeddhistische begrafenisrituelen zal de behoefte aan stervensbegeleiding voor Boeddhisten inventariseren. Daarnaast werkt zij aan een verslag over wat in Nederland is toegestaan aan gebruiken rond uitvaart en aan een lijst van mensen waartoe men zich kan wenden.
- de werkgroep Geestelijke Zorg wil een netwerk, bestaande uit psychologen die vanuit een boeddhistische achtergrond werken, op gaan richten voor mensen die behoefte hebben aan begeleiding of advies bij levensvragen,
- lesgeven op scholen:verschillende groeperingen binnen de BUN worden regelmatig door scholen benaderd om lessen over het Boeddhisme te verzorgen. Het lijkt wenselijk dat er een goed bruikbaar boek over Boeddhisme voor de jeugd komt. Enkele mensen gaan alvast bestaand materiaal verzamelen. Daarnaast kijkt men binnen de eigen groepering wie bekwaam is om lessen te geven om zo tot een *pool* van docenten te komen[2].

Ter sprake kwam nog het benaderen van gevangenissen voor boeddhistische pastorale zorg aan gedetineerden en een vraag vanuit de Wereldraad van Kerken voor een inventarisatie van wensen en problemen van Aziatische Boeddhisten in Nederland.

Tenslotte werden op deze geslaagde dag ook de statuten goedgekeurd zodat de BUN nu officieel een vereniging is geworden.

*Johan Tinge*



### *THAISE LES*

Midden januari zullen er ('s avonds en overdag) weer Thaise lessen worden georganiseerd. Lerares is khun Chutima, een Thaise dame die al geruime tijd in Nederland woont en ervaring heeft in het lesgeven.

*Info + opgave:*
*020-736279 (khun Chutima)*
*020-264984 (Buddhavihara)*

### *MAGHA-PUJA*

Op **zaterdag 2 maart a.s.** zal in de Buddhavihara in Amsterdam de zgn. *Magha-puja* worden gehouden. Het is de herdenking van de eerste keer dat de *Patimokkha* (= gedragsregels voor boeddhistische monniken) in z'n geheel voor de gemeenschap van monniken werd gereciteerd.

Nadere informatie volgt, een ieder die wil komen is welkom.

[2] Vanuit de S.J.B.N. kan hiervoor kontakt worden opgenomen met eerw. Jhananando (050-711680/732442) of met drs. Aad Verboom (030-888655)

***JAARLIJKSE VERGADERING E.B.U.***

De Europese Boeddhistische Unie (EBU) heeft onlangs een 3 dagen durende bijeenkomst georganiseerd in Pomaya, een dorpje in de buurt van Pisa - Italië. Deelnemers en vertegenwoordigers van veel Europese landen kwamen tesamen in het Tsong Khapa Instituut, een mooi gelegen Tibetaans meditatiecentrum in de Gelugpa traditie. Voor Nederland was eerw. Jhananando aanwezig als vervanger van Aad Verboom (vice voorzitter van de Unie). In de vergadering werden de statuten van de EBU goedgekeurd en werden er plannen gemaakt voor het uitbrengen van een boek dat informatie over alle boeddhistische groeperingen in Europa zal bevatten. Nederlandse vrijwilligers zullen hiermee aan het werk gaan.Er werden plannen gemaakt voor het 4-jaarlijkse congres dat in '92 in Berlijn gehouden zal worden. Ook zal de Unie, nu ze een stichting is geworden, zich officieel laten registreren bij de UNESCO, hetgeen op langere termijn grote voordelen kan gaan opleveren, bv. op het gebied van boeddhistisch onderwijs op scholen. Verder werd er door de deelnemers onderling veel informatie uitgewisseld over de situatie in de verschillende landen en centra die vertegenwoordigd waren. Op de bijgevoegde foto kun je de diversiteit van de deelnemers goed zien: monniken, nonnen en lekenvolgelingen van zeer uiteenlopende tradities met toch allemaal een zelfde levensovertuiging en doel.

Het programma was heel gevarieerd. Zo waren er naast de dagelijkse vergadersessies ook groepsmeditaties, elke keer begeleid vanuit een andere boeddhistische traditie. Twee keer werd er een groepsreisje georganiseerd naar culturele attracties in de buurt en het geheel werd heel plezierig en gastvrij verzorgd door het Italiaanse thuis-centrum.




*Ingezonden mededeling*



***RETREATS***

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively, several retreats have been planned:

- a 30 days winter retreat, from ***December 27th - January 26th '91***
- a 10 days retreat from ***August 10th - 20th.***

Both retreats will take place under guidance of Ven. P.K.K.Mettavihari.
Location: 'de Volksabdij', Ossendrecht, the Netherlands.
Information + applicationforms:
Ven. Jhananando: 050-711680
050-732442

***RETRAITES***

Er zijn verschillende retraites georganiseerd, om deelnemers in de gelegenheid te stellen op een meer intensieve wijze Vipassana-meditatie te beoefenen. Een 30 dagen durende retraite zal plaatsvinden van
***27 december - 26 januari 1991,***
een 10 daagse retraite van
***10 - 20 augustus.*** Beide retraites zijn olv. de eerw. Mettavihari.

*N.B.* Daarnaast wordt er deze lente ook een retraite georganiseerd, en wel van ***10 - 19 mei.*** Deze 9 dagen durende retraite zal (in hoofdzakelijk de Nederlandse taal) begeleid worden door Johan Tinge. Nadere informatie hierover volgt.

De drie retraites vinden plaats in:
'de Volksabdij' te Ossendrecht.
Info + inschrijfformulieren:
Eerw. Jhananando: 050-711680
050-732442